

обед 5-11



"Утверждаю"
 Директор ООО "Дар"
 Р. А. Дамбетова
 2023г.



"Утверждаю"
 И.о. директора МБОУ СОШ №47
 С. В. Рубаева
 2023г.

Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 5-11 классов, обучающихся во вторую смену
 МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2023 год.

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № п/п | Рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Цена, руб | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------|-----------|--|-----------------|-----------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 1 | Обед: | | | | | | | |
| 1 | 71/М | Огурцы соленые | 100 | | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 11,07 |
| | 82/М | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | | 1,92 | 5,92 | 13,06 | 113,20 |
| | 245/М | Бефстроганов из говядины | 100 | | 17,16 | 17,15 | 5,58 | 245,31 |
| | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | 4,83 | 7,58 | 35,62 | 230,02 |
| | 349/М | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,44 | 0,02 | 22,89 | 93,50 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| | | Хлеб ржаной | 50 | | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 97,92 |

| | | | | | | | |
|---------------|--|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 2 | Итого: | 915 | 80,00 | 30,82 | 31,67 | 113,17 | 0,00 |
| | Обед: | | | | | | 860,99 |
| 50/М | Салат из свеклы с сыром | 100 | | 5,03 | 11,95 | 6,72 | 154,56 |
| 101/М | Суп картофельный с рисом и сметаной | 250/5 | | 3,23 | 6,31 | 19,5 | 147,71 |
| | Купаты куриные | 100 | | 14,00 | 10,00 | 0,00 | 158,00 |
| 139/М | Капуста тушенная | 180 | | 3,60 | 7,14 | 17,28 | 177,24 |
| 342/М | Компот из вишни свежеморожен | 200 | | 0,16 | 0,04 | 15,42 | 62,68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| | Хлеб ржаной | 50 | | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 97,92 |
| | Итого: | 910 | 80,00 | 31,69 | 36,34 | 93,243 | 868,25 |
| День 3 | Обед: | | | | | | 0,00 |
| | 49/М | Салат витаминный (2 вариант) | 100 | 2,10 | 5,13 | 7,43 | 84,29 |
| | 102/М | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,5 | 5,28 | 16,54 | 135,64 |
| | 268/М | Соус «Болоньезе» | 100 | 11,66 | 9,10 | 1,88 | 136,06 |
| | 202/М | Макаронны отварные | 180 | 7,44 | 4,35 | 50,76 | 271,95 |
| | 342/М | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,01 | 62,12 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 97,92 |
| | Итого: | 910 | 80,00 | 32,52 | 24,92 | 125,94 | 858,12 |
| День 4 | Обед: | | | | | | 0,00 |
| | 67/М | Винегрет овощной | 100 | 1,61 | 10,15 | 7,33 | 127,11 |
| 82/М | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 1,53 | 4,88 | 9,94 | 89,80 | |

обед 5-11

| | | | | | | | | | |
|--------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|-------|---------------|
| 293/М | Куры запеченные | 100 | | | | 17,56 | 9,45 | 5,08 | 175,61 |
| 171/М | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180/5 | | | 5,22 | | 7,58 | 35,63 | 231,62 |
| 349/М | Компот из сухофруктов | 200 | | | 0,44 | | 0,02 | 22,89 | 93,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | | 2,37 | | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | | | 3,30 | | 0,60 | 19,83 | 97,92 |
| | | | | | | | | | 0,00 |
| | Итого: | 910 | 80,00 | 32,03 | 32,98 | 115,19 | | | 885,70 |
| Обед: | | | | | | | | | |
| 75/М | Икра свекольная | 100 | | | 2,37 | | 7,50 | 19,83 | 156,30 |
| 102/М | Суп картофельный с фасолью | 250 | | | 5,5 | | 5,28 | 16,54 | 135,64 |
| 234/М | Котлета рыбная | 100 | | | 8,33 | | 6,95 | 11,73 | 142,79 |
| 128/М | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/5 | | | 3,92 | | 5,65 | 26,44 | 172,29 |
| 342/М | Компот из свежих яблок | 200 | | | 0,16 | | 0,16 | 15,01 | 62,12 |
| 338/М | Яблоко | 100 | | | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | | 2,37 | | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| | Хлеб ржаной | 50 | | | 3,30 | | 0,60 | 19,83 | 97,92 |
| | | | | | | | | | 0,00 |
| | Итого: | 875 | 80,00 | 26,34 | 23,56 | 100,58 | | | 719,72 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------|--|-------------|
| День 6 | Обед: | | | | | | | | | | | |
| | 71/М | Огурцы соленые | 100 | | | | | 0,80 | 0,10 | 1,70 | | 0,00 |
| | 88/М | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | | | | | 2,42 | 7,00 | 11,49 | | 118,64 |
| | 291/М | Плов с курицей | 180/100 | | | | | 22,30 | 22,82 | 47,47 | | 484,46 |
| | 342/М | Компот из вишни свежеморожен | 200 | | | | | 0,16 | 0,04 | 15,42 | | 62,68 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | | | | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | 70,14 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | | | | | 3,30 | 0,60 | 19,83 | | 97,92 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 |
| | | Итого: | 915 | 80,00 | 31,35 | 30,86 | 110,4 | 844,74 | | | | 0,00 |
| День 7 | Обед: | | | | | | | | | | | |
| | 45/М | Салат из белокочанной капусты | 100 | | | | | 1,55 | 5,08 | 4,33 | | 69,24 |
| | 102/М | Рассольник ленинградский с крупой перловой и сметаной,зел | 250/5 | | | | | 3,00 | 5,81 | 16,75 | | 131,29 |
| | 268/М | Котлеты из говядины | 100 | | | | | 10,48 | 11,83 | 9,48 | | 186,31 |
| | 173/М | Каша пшеничная с маслом сливочным | 180/5 | | | | | 3,45 | 4,19 | 18,96 | | 127,35 |
| | 342/М | Компот из свежих яблок | 200 | | | | | 0,16 | 0,16 | 15,01 | | 62,12 |
| | | Картофджын | 100 | | | | | 7,79 | 10,90 | 33,3 | | 262,5 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | 930 | 80,00 | 26,43 | 37,97 | 97,85 | 838,85 | | | | 0,00 |
| День 8 | Обед: | | | | | | | | | | | |
| | 55/М | Салат из свеклы с соленым огурцом | 100 | | | | | 1,22 | 5,1 | 6,13 | | 75,30 |
| | 102/М | Суп с макаронными изделиями | 250 | | | | | 2,56 | 2,78 | 15,69 | | 98,02 |

обед 5-11

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------|--------------|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 279/М | Тефтели из говядины с соусом красным основным | 100/30 | | | | 11,99 | 12,80 | 14,31 | 220,40 |
| 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | | | 4,35 | 6,32 | 29,69 | 193,0 |
| 349/М | Компот из сухофруктов | 200 | | | | 0,44 | 0,02 | 22,89 | 93,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | | | | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 97,92 |
| | | | | | | | | | 0,00 |
| | Итого: | 940 | 80,00 | | | 26,23 | 27,92 | 123,03 | 848,32 |
| Обед: | | | | | | | | | 0,00 |
| 67/М | Винегрет овощной | 100 | | | | 1,61 | 10,15 | 7,33 | 127,11 |
| 101/М | Суп картофельный с рисом и сметаной | 250/5 | | | | 2,59 | 5,05 | 15,6 | 118,29 |
| 294/М | Котлеты из индейки с соусом томатным | 100/30 | | | | 9,56 | 9,86 | 12,14 | 175,54 |
| 202/М | Макароны отварные | 180 | | | | 6,2 | 4,58 | 42,3 | 235,22 |
| 342/М | Компот из вишни свежеморожен | 200 | | | | 0,16 | 0,04 | 15,42 | 62,68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| | Хлеб ржаной | 50 | | | | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 97,92 |
| | | | | | | | | | 0,00 |
| | Итого: | 945 | 80,00 | | | 25,79 | 30,58 | 127,13 | 886,90 |
| Обед: | | | | | | | | | 0,00 |
| 62/М | Салат морковный | 100 | | | | 1,3 | 5,1 | 6,9 | 78,70 |
| 102/М | Суп картофельный с горохом | 250 | | | | 5,5 | 5,28 | 16,54 | 135,64 |
| 234/М | Котлета рыбная | 100 | | | | 8,33 | 6,95 | 11,73 | 142,79 |
| 128/М | Картофельное пюре с маслом сливочным | ~180/5 | | | | 3,92 | 5,65 | 26,44 | 172,29 |
| 342/М | Компот из вишни свежеморожен | 200 | | | | 0,16 | 0,04 | 15,42 | 62,68 |
| 338/М | Яблоко | 100 | | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| День 9 | | | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | | |

обед 5-11

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Хлеб ржаной | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | 3,30 | 0,60 | 19,83 | 97,92 |
| | | | | | | 0,00 |
| Итого: | 915 | 80,00 | 25,27 | 24,32 | 121,15 | 804,56 |
| Среднее значение обедов | | 80,00 | 28,85 | 30,11 | 112,77 | 841,62 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | | | 37% | 38% | 34% | 36% |
| 100 % Норма СанПиН | | | 77 | 79 | 335 | 2 350 |

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.